



Psykisk helse

TYRKISK

Depresyon

Depresjon/Depression



Depresyon - Doğal üzüntülerden ciddi rahatsızlıklara

Tüm insanlar zaman zaman üzülürler, kendilerini yalnız hissederler ya da örneğin sevdikleri bir şeyi ya da birini kaybettiklerinde yas tutarlar. Bu durum hayatın doğal bir parçasıdır ve kendiliğinden geçer gider. Ancak, moral bozukluğu, isteksizlik, ilgi azalması, dikkat zorluğu ve suçluluk duygusu gibi belirtiler devam eder ve gündelik yaşamdaki davranışlarımızı etkilemeye başlarsa, depresif bir rahatsızlıktan söz edebiliriz.

Depresyona bağlı rahatsızlıklar kişiden kişiye değişir. Yorgunluk, kas ağrıları ve uykusuzluk gibi bedensel belirtilerin görülmesi olağandır. Depresyonun en tipik tanısı, düşünme biçimimizi değiştirmemizdir. Nüfusun aşağı yukarı yüzde 20'si hayatı boyunca tedavi gerektiren bir depresyon vakası yaşayacaktır.

Depresyon nedir?

Depresyon, ruh durumumuzu, duygularımızı ve davranış biçimimizi etkileyen, ruhsal bir rahatsızlıktır. Depresyon farklı alanlarda bizi etkiler:

Duygular boşluk hissi, üzüntü, çaresizlik ve moral bozukluğundan oluşur. Kimi daha çabuk sinirlenir. Çaresizlik, umursamazlık ve daha önce çok aktif olduğu konulara ilgiyi yitirmek olağandır. Tedirginlik, huzursuzluk ve endişe de belirtiler arasında yer alır.

Davranışlara örnek olarak insiyatifsizlik, sabırsızlık, sosyal olarak kendini geri çekme ve pasiflik gösterilebilir. En kolay işler bile gözde büyür, yapılması mümkün olmayan bir hale dönüşür. Kişi sabah yataktan kalkmaya zorlanır. Dışarıdan bakıldığında asık suratlı ve donuk bir insan görüntüsü verir.

Düşünceler - Kişi kendine, dünyaya ve geleceğe olumsuz bir gözle bakar. İnsanın kafası ya olmuş ya da olmasından endişe ettiği olaylarla meşgul olur. Kişinin kendini suçlaması ve değersiz görmeye başlaması, belli başlı belirtilerdendir. Dikkat toplama zorluğu çekmeye başlar. Kimileri hayatına son vermeyi düşünür.

Bedensel tepkiler - Enerji eksikliği, uykusuzluk ve iştahsızlık bunlardandır. Diğer belli başlı belirtiler, mide bulantısı, baş dönmesi ve değişik ağrılardır. Birçok kişide, cinsel istek azalması görülür.

Depresyon, yukarıda bahsedilen semptomların bir bileşimi olarak kendini gösterir, yoğunluğu ve derecesi ise kişiden kişiye değişir. Bazıları için tek bir kez yaşanan bir olay olarak kalırken, başkalarında tekrar tekrar ortaya çıkar. Depresyon diğer ruhsal rahatsızlıklarla aynı anda da görülebilir.

Depresyon, bipolar rahatsızlıkların da (manik-depresif rahatsızlık) bir parçasıdır. Bunun özelliği, kişinin ruh halinde, enerji seviyesinde ve hareketliliğinde ani iniş çıkışlar olmasıdır. Kişide depresif dönemlerin yanısıra, heyecan seviyesinin çok arttığı dönemler de görülür. Bu manik dönemlerin tipik özelliği, herşeyin üstesinden gelme ve kendi yeteneklerine abartılı olarak inanma duygusudur. İnsan çok hareketli bir evreye geçer ve uyku ihtiyacı azalır. Hastanın çevresindekiler bu düşünce ve davranışları sorunsal olarak algılamazlar. Ancak, ciddi depresyon ve mani, kimi zaman, hayal görme ve yanlış algılamalar gibi ruhsal belirtilerle gelebilir. Kalıtım, bipolar rahatsızlıklarda önemli rol oynar ama rahatsızlığın ortaya çıkması dış etkenler sonucu olmaktadır.

Bu belirtiler size tanıdık geliyor mu?



- Kendinizi nedensiz yere yorgun veya bitkin hissediyor musunuz?
- Dikkatinizi toplamakta ya da karar vermekte veya zorluk çekiyor musunuz?
- Daha önce ilgi gösterdiğiniz iş ve aktiviteler artık ilginizi çekmiyor ya da yapmakta zorlanıyor musunuz?
- Kendinizi çoğunlukla üzgün veya morali bozuk mu hissediyorsunuz?
- İştahınızda son zamanlarda artma ya da azalma oldu mu?
- Geceleri uykuya dalma zorluğu çekmek ya da erken uyanıp bir daha uyuyamamak gibi uyku sorunlarınız var mı?
- Ölümü düşündüğünüz ya da hayatınıza son vermeyi düşündüğünüz oluyor mu?

Yardım görmek mümkün

Aile ve arkadaşlarınız dışında, yardıma ihtiyaç duyduğunuzda ya da tedavinin gerekli olup olmadığı konusunda danışabileceğiniz birtakım kurumlar vardır.

Bunlar:

- Aile doktorunuz / Acil servis
- Sağlık ocağı / Okul sağlığı hizmetleri
- Psikiyatri hemşireleri / Ruh sağlığı hizmetleri (Oturduğunuz belediyenin telefon santralı aracılığıyla ulaşabilirsiniz)

Kendi kendinize ne yapabilirsiniz?

Depresyon, bizim düşünme şeklimizi etkiler. Sizi aşağı çeken, boğucu düşünceleri ayırıştırıp bunları tersine çevirmeyi deneyebilirsiniz. Doktor ya da başka bir uzman, bunu nasıl başarabileceğiniz konusunda size yardımcı olacaktır.

Depresyonda yaşam biçiminin önemi vardır. Spor yapmanın ve fit olmanın depresyonun üstesinden gelmede yardımcı olduğu görülmektedir. Az da olsa alkol tüketimi, depresyonun ortaya çıkmasına ve kötüleşmesine sebep olabilir, tavsiye edilmez. Sarhoşluk veren diğer uyuşturucu maddelerin tüketimi, benzer sonuçlar doğurabilir.

Tedavi

Bilgi ve yol gösterme önemlidir. Hastanın ihtiyaçlarına en uygun tedavi şeklini belirleyebilmek için, belirtilerin ve hastanın bunlardan nasıl etkilendiğinin tam olarak araştırılması önemlidir. Hafif ve orta derece depresyonlarda, hasta ile konuşma halinde yapılan bireysel terapi yeterli olmaktadır. Bireysel terapi sırasında, psikolog ile hasta, tecrübelerin, olayların ve hastanın yaşamında değinilmesi zor olan ve depresyonla ilgisi olduğu tahmin edilen duyguları irdeler ve bunların aydınlığa kavuşturmaya çalışırlar. Olumsuz düşünceleri değiştirmeyi amaçlayan ve kişinin tekrar aktif hale gelmesine yönelik konuşma terapisi, bir çok kişide olumlu sonuç vermektedir.





İlaçlar, genelde, uzun süren orta ve ağır dereceli depresyonlarda veya sık sık ortaya çıkan depresyonların tedavisinde kullanılır. İlaçların mutluluk ya da memnuniyet duygusu vermeyeceğini, sadece depresyon belirtilerinin azalmasını sağlamaya yönelik olduğunu unutmamak önemlidir.

Ciddi depresyonlar, bazı intihar vakalarına yol açtığından, bunların tedavisi özellikle önemlidir. Bu tür ciddi depresyon hallerinde, aile doktoru hastayı bir uzman doktora sevk eder.

Depresif bir dönemin sona ermesinden sonra bunun tekrarlamasını önlemek için, ilaç tedavisine ek olarak, bilişsel davranış terapisi görmeniz tavsiye edilir. Terapide edinmiş olduğunuz bilgiler sayesinde, daha sonra tekrarlayan bir depresyonun başlangıcını tanıyıp, bunu durdurabileceksiniz.

Depresyon tedavisi, farklı önlemlerin bileşiminden oluşur. Türü ve yoğunluğu ne olursa olsun, tedavide şu unsurlar yer alacaktır:

- Depresyon konusunda kişinin durumunu temel alan ayrıntılı bilgi
- Olumsuz düşünceleri değiştirmeyi ve kişinin aktif hale gelmesine yardım etmeyi hedefleyen bireysel terapi
- İçinde bulunulan duruma odaklanan, sorunların çözümüne yönelik konuşmalar
- İlaçla tedavinin değerlendirilmesi
- Fiziksel etkinlikler

Gerekirse, hasta yakınları da tedavinin belirli evrelerine dahil edilebilirler.

Sıkça sorulan sorular

Bir depresyon ne kadar sürer?

Normal olarak bir kaç hafta veya ay. Ciddi depresyonlar, çoğunlukla uzun süreli hastalık dönemi anlamına gelir ama doğru tedavi, bu süreyi büyük bir miktarda azaltabilir.

Depresyonlu dönemler hep tekrarlanacak mı?

Depresyon rahatsızlığı olanların yarısından fazlasında, depresyonun tekrarlandığı görülmektedir. Bu durumlarda tedavi, depresyonun tekrar ortaya çıkmasını engelleyebilir.

Ne zaman doktordan yardım istemek gerekir?

Eğer evde, işyerinde veya okulda sorunlarınız oluyorsa ve bu sorunlar bir süredir devam etmesine rağmen çözüm bulamıyorsanız, doktora başvurup yardım istemelisiniz. Eğer ara sıra intihar etmeyi düşünüyorsanız, hiç beklemeden yardım istemelisiniz.

Depresyon sırasında intihar etme tehlikesi ne kadar büyüktür?

Depresyonda olanların çoğu intihar girişiminde bulunmaz. Ancak, intihar edenlerin büyük bir bölümü muhtemelen bir süredir depresyonla boğuşmuşlardır. Yakınlarınızdan birinin intiharı düşündüğünden şüpheleniyorsanız, bu soruyu doğrudan kendisine yöneltmeniz gerekmektedir. Kişinin cevabı 'evet' ise, bu kişiyle doktora gitmeyi düşünmelisiniz.





Psykisk helse

IS-1466

Yardım alabileceğiniz yerler

Acil – 113'ü arayın
Aile doktoru /Acil servis
Yardım telefonu: 810 30 030

Ayrıntılı bilgi için

www.psykisk.no
www.psykiskhelse.no
www.mentalhelse.no
www.psykopp.no
www.nyinorge.no
www.nakmi.no

Ruhsal sağlık konusundaki broşürler



Anksiyete
IS-1465



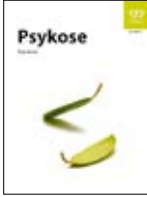
Depresyon
IS-1466



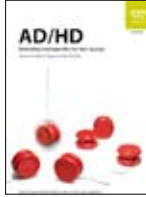
Saplantı -
Zorlantı Bozukluğu
IS-1469



Yeme bozuklukları
IS-1470



Psikoz
IS-1471



AD/HD
IS-1468



Yasal güvence
IS-1467



Norveç'de Ruh Sağlığı Yardımı
• Yetişkinler için, IS-1472
• Gençler için, IS-1474
• Çocuklar hakkında, IS-1473



BUP
• Çocuk, IS-1301
• Gençlik, IS-1302
• Yetişkinler, IS-1303

Broşürler www.psykisk.no web sayfasından **Informasjonsmateriell** bölümünden indirilebilir.

Broşürlerin yayımlandığı diller: Norveççe (bokmål, nynorsk), İngilizce, Arapça, Farsça, Fransızca, Kürtçe/Sorani, Polonyaca, Pencap dili, Rusça, Samice, Sırpça/Hırvatça, Somalice, İspanyolca, Türkçe, Urduca ve Vietnamca.



Sosial- og helsedirektoratet